

●乳児期の脱水



成人に比べ、乳児期は脱水症状が起こりやすく注意が必要です。成人体重の60%が水分であるのに対し、発育期の場合、最も多くて乳児で約70%、新生児だと約75%を水分が占めていることが大きな要因です。脱水の理由として、

- ①汗や尿、下痢や嘔吐による脱水
- ②エネルギー代謝に必要な水量の増加
- ③細胞外液の比率が高いことが挙げられます。

乳児期（特に1歳まで）では体重あたりの基礎代謝が最も高いため代謝が活発で水分が排出されやすいというえに消化機能や免疫能が未熟であるため下痢や嘔吐もしやすいです。一般的に子どもは成人よりも体重あたりに必要なエネルギーが多く、摂取した栄養素からエネルギーを産生する時には水分が必要になるため、成人以上に脱水になりやすいということです。脱水を予防するには必要な量の水分をこまめに補給することが大切で、下痢やおう吐などがみられる場合はより多くの水を補給する必要があるので注意しましょう。

【参考】なぜ？どうして？（2016）、医療情報科学研究所・（株）メディックメディア、p291